

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества и юношества»

План работы с обучающимися объединения «Фитнес»
Педагог Огаркова Нина Александровна

Дата	Тема	Ссылка на интернет-ресурс	Задание
15.11.21	Общеразвивающие упражнения		Пройти 10 000 шагов (5-7 км)
18.11.21	Общеразвивающие упражнения	https://m.youtube.com/watch?v=2cjqp_sirk	Выполнить тренировку: 1. Джампинг Джек 2. выпады 3. Скалолаз 4. Присядания 1 круг разминочный Всего 3-4 круга после тренировки растяжка 5 минут